

El Gobierno de Navarra declara la alerta roja o de alto riesgo por exceso de calor en la Ribera del Ebro

Salud aconseja extremar las medidas preventivas, ante la previsión de que la Ribera supere los 41 grados durante cuatro días

Miércoles, 26 de junio de 2019

El Gobierno de Navarra, a través del Departamento de Salud, ha declarado el nivel 3 de alerta (nivel máximo) o alerta roja (alto riesgo) en la Ribera alta y baja de Navarra, debido al **episodio de ola de calor** previsto por la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET) para los cuatro próximos días, con temperaturas máximas entre 41 y 43 grados, y mínimas por encima de 21 grados.

Este máximo nivel de alerta implica alto riesgo para la salud, principalmente para los grupos de población más vulnerables como son las personas menores de edad, especialmente menores de 4 años, embarazadas, mayores de 65 años y los enfermos crónicos y pluripatológicos.

Conforme al Plan de actuación previsto para esta situación, y con el fin de consensuar la adopción las medidas necesarias, se ha convocado al comité de crisis, en el que participa, además de las diferentes unidades del Gobierno de Navarra implicadas (Salud, Protección Civil, y Derechos Sociales), Cruz Roja, la Federación Navarra de Municipios y Concejos, y Ayuntamiento de Tudela.

Medidas preventivas

El ISPLN pide a la ciudadanía que exteme las precauciones para evitar que el calor excesivo altere las funciones vitales del cuerpo humano, dado que éste no es capaz de compensar tan amplias variaciones de temperatura, produciendo una pérdida de agua y electrolitos y provocando daños como calambres, deshidratación, insolación o los llamados golpes de calor.

Para evitar llegar a esta situación, se recomienda beber más agua y líquidos frescos aunque no se tenga sed, realizar las actividades de mayor esfuerzo físico en las horas de menos calor, no permanecer al sol en las horas centrales del día, protegerse del mismo con prendas adecuadas, gafas y cremas con factor de protección y vestir con ropa clara, amplia y ligera. En los domicilios, se aconsejan las duchas o baños fríos, abrir las ventanas cuando refresca y cerrarlas de día y usar ventilador.

Los síntomas de alerta de un posible golpe de calor ante los que se recomienda consultar con los servicios

de salud son una temperatura corporal muy alta (por encima de 39°C o más), piel roja, caliente y sin sudor, pulsaciones rápidas y dolor de cabeza punzante... es importante consultar con los servicios de salud.

El ISPLN incide en la importancia de extremar precauciones con menores y mayores de 65 años. Recomienda contactar con las personas mayores al menos dos veces al día para asegurarse de que toman medidas ante el calor y comprobar su estado de salud. Si toman medicación, es importante cuidar su mantenimiento y seguir las recomendaciones de sus profesionales de salud. También es importante no dejar a nadie en un vehículo estacionado y cerrado, especialmente en las horas centrales del día.

Incremento del riesgo

Por otro lado, el ISPLN recuerda que el riesgo de sufrir golpes de calor puede incrementarse en puestos de trabajo con condiciones de temperatura y humedad relativa elevadas, que requieran un especial esfuerzo físico o el uso de ropa y equipos que impidan disipar el calor. Para prevenir esta situación, proporciona información para la evaluación del riesgo de estrés térmico por calor en el trabajo y ofrece medidas preventivas para eliminarlo o reducirlo en el apartado "**Trabajar con calor**", de la web www.insl.navarra.es.

También el riesgo de sufrir golpes de calor, situaciones de extrema gravedad que pueden comprometer la vida, se incrementa con la realización de actividades deportivas de gran esfuerzo físico y con los eventos o situaciones que implican aglomeraciones de personas e ingesta de alcohol y otras sustancias, por lo que se recomienda suspender o posponer este tipo de eventos deportivos, musicales, festivos.... Si no es así, sería conveniente modificar las condiciones de realización (horarios, espacios...) y extremar las medidas preventivas adecuadas. Así mismo se aconseja a las personas que pudieran acudir a este tipo de eventos que valoren la conveniencia de acudir o no y adoptar las medidas preventivas recomendadas.

Tres niveles de riesgo

Se contemplan cuatro niveles de alerta con actuaciones preventivas diferentes. El nivel verde de riesgo 0, el nivel 1 amarillo, de bajo riesgo (uno o dos días en que la temperatura mínima y máxima rebasan los umbrales), el nivel 2 naranja, de riesgo medio (3/4 días en que la temperatura mínima y máxima rebasan los umbrales) y el nivel 3 rojo (5 días seguidos en los que la temperatura mínima y máxima rebasan los umbrales).

En Navarra hay dos umbrales diferentes, uno para la zona de la Ribera (mínima de 20 grados y máxima de 36 grados) y la segunda para el resto de Navarra (mínima de 18 grados y máxima de 36 grados).